

Ciudad de Bloomington  
Departamento para la Comunidad y la Familia

# Boletín Comunitario

*Haz solo lo que amas y serás feliz.  
El que hace lo que ama está benditamente  
condenado al éxito, que llegará cuando tenga  
que llegar, porque lo que debe ser, será y  
llega naturalmente.*

*No hagas nada por compromiso u obligación,  
sí no por amor. Entonces habrá plenitud y en  
esa plenitud todo es posible y surge sin  
esfuerzo, porque te mueve la  
Fuerza de la Vida*

*Felicidades a los  
Graduados  
2011*

**PORTADA POR ISRAEL RUZ**

¿ESTÁ USTED CONFUNDIDO,  
ENOJADO O PREOCUPADO POR  
LA LEY 590?  
¡DEBEMOS HABLAR!

Somos miembros de la comunidad de Bloomington con el interés de organizar con usted para prevenir deportaciones en nuestra ciudad. Nos gustaría platicar y escuchar sus preocupaciones, preguntas e ideas de cómo manejar y resistir esta legislatura contra inmigrante.

**EL NORTEÑO, SALA PRIVADA**  
**LUNES 27 DE JUNIO, DE 6 A 8 PM**



## Noticias de Hábitat para la Humanidad

Hábitat para la humanidad tendrá horas de oficina para que los individuos de habla hispana vengan hacer preguntas acerca del proceso de la compra de su casa. Las horas de oficina serán del 1:30 - 3:00 de la tarde los sábados. Para calificar para hábitat para la humanidad, usted debe tener una necesidad de casa, una capacidad de pagar la casa, y una buena voluntad de compañerismo y de poner en la equidad el sudor (tiempo voluntario). Venga y visítenos por favor durante horas de oficina si usted tiene preguntas.

# Reunión anual 2011 del Centro Comunal Latino

¡Una convivencia con comida, refrescos y juegos para los niños!

**Cuándo:** Domingo, 26 de junio, 1:30 - 3:30

**Dónde:** La Iglesia de San Pablo, 1413 East 17th St.  
(después de la misa en español)

## ¿Para qué?

- Para informarte de las actividades del CCL desde el año pasado
- Para que usted aporte sus ideas acerca de los programas y actividades del CCL en el futuro
- Para elegir a miembros de la junta directiva



**Hola Bloomington**  
el único programa  
en Español en  
nuestra área

No te lo pierdas todos los  
**Viernes 6pm**

91.3 FM



98.1 FM

"¿Sabía usted que hay un lugar donde ir para obtener ayuda en control de la natalidad, los exámenes de las mujeres, las pruebas de Papanicolaou, pruebas de embarazo y pruebas de enfermedades de transmisión sexual? La Clínica de familia de futuros, es una clínica de planificación y ofrece estos servicios por muy poco precio. La clínica provee intérpretes de habla español para los pacientes. No hay requisitos ni hay que mostrar identificación para ir a la clínica de futuros.

Llame al **812-349-7343** para una cita."



# Bienestar

## ¡Hola Amigo Latino!

Sabías que los Latinos residentes en los Estados Unidos representan uno de los grupos étnicos con las más altas tasas de VIH? Para esto el Vinculo Positivo (Positive Link, IU Health) le proveerá a continuación información útil sobre el VIH.

### Que es el VIH?

VIH (por sus siglas en español) significa: Virus de Inmunodeficiencia Humana. O sea, cuando una persona posee el VIH, posee el virus que causa el sida. Una vez esto sucede, el organismo no puede combatir infecciones que comúnmente solía combatir con facilidad. Por esta razón, infecciones oportunistas toman control del sistema de una persona afectada por el Sida.

### Puede una persona padecer de VIH pero no padecer de Sida?

Si, es muy importante destacar que una persona puede padecer de VIH pero **NO** padecer de Sida. A menudo solemos pensar que una persona diagnosticada con VIH tiene entonces el Sida. La diferencia entre VIH y sida es la siguiente: una [persona](#) infectada por el VIH es [seropositiva](#) y pasa a desarrollar un cuadro de sida cuando su nivel de [linfocitos T CD4](#), [células](#) que ataca el [virus](#), desciende por debajo de 200 células por [mililitro de sangre](#). Esto significa que una vez las células TCD4 (o celulas T) tienen un conteo menos de 200 la persona presenta un cuadro de Sida.

### Como se transmite el VIH?

El VIH se transmite a través de los siguientes fluidos corporales: [sangre](#), [semen](#), secreciones [vaginales](#) y [leche materna](#).

En cambio es teóricamente posible que el virus se transmita entre personas a través del beso boca a boca, si ambas personas tienen llagas sangrantes o encías llagadas, pero ese caso no ha sido documentado y además es considerado muy improbable, ya que la saliva contiene concentraciones mucho más bajas que por ejemplo el semen, y también porque la saliva tiene propiedades antivirales que hacen que destruya al VIH.

### No se transmite mediante...

El virus VIH **NO** se puede transmitir por la respiración, la saliva, el contacto casual por el tacto, dar la mano, abrazar, besar en la mejilla, masturbarse mutuamente con otra persona o compartir utensilios como vasos, tazas o cucharas.

### La clave es simple: Protección!

El uso de [condones](#) de [látex](#) se recomienda para todo tipo de actividad sexual que incluya penetración.

Es importante enfatizar que se debe usar el condón hecho del material [látex](#). Los condones de Látex tienen una tasa estimada del 90-95% de efectividad para evitar el embarazo o el contagio de enfermedades, es el mejor medio de protección contra la transmisión del VIH.

Es altamente recomendable que se haga una prueba de VIH, para así saber si usted ha sido infectado por el virus.

Recuerde: con los avances médicos, una persona infectada con el virus del VIH puede gozar de una vida plena, siempre y cuando mantenga hábitos de vida saludable! El VIH, no es una sentencia de muerte como solía ser anteriormente.

# ¡Verano!

Por: Stephanie Garcia

¡El Verano ya está aquí! ¡Esto significa que es tiempo de movernos! Los niños no asisten a la escuela durante el verano, sale el sol más temprano y se pone más tarde, por lo tanto hay muchas maneras de divertirse. Éstos son algunos consejos que pueden ayudarle a usted y a su familia a mantenerse saludable:

### ¡Sal!

¡Si usted está solo, o con su familia siempre se puede disfrutar del aire libre! ¡Aquí, en Bloomington, hay muchas cosas que hacer, como la natación! Bryan Park y Mills Park tienen instalaciones de la piscina y solo se cobra una tarifa tan baja de \$ 2.00 para niños y \$ 2.50 para adultos, esta facilidad está abierta de de 11am a 7pm.

### ¡Muévase!

Caminar, senderos, andar en bicicleta, y correr son buenas maneras, no sólo para obtener su ritmo cardíaco funcionando pero a la vez esto también le permite explorar la [ciudad](#) en la que vivimos. ¡Aquí en la ciudad hay muchos senderos para descubrir, así que escoja uno y disfrute de una aventura!

### ¡Manténgase hidratado!

Ahora que el calor del verano está aquí, no olvide beber 8 vasos de agua al día para no deshidratarse.

### ¡Cúbrase!

Como los meses de verano son tiempo de pantalones cortos y camisetas, asegúrese de cubrir con protección solar adecuada. SPF 30 o más se recomienda para el aire libre cada día para evitar quemaduras por el sol, los signos del envejecimiento y el cáncer de piel.

### ¡Coma sano!

Como siempre, recuerden que deben mantener una dieta bien equilibrada. Durante los meses de verano coma su fruta favorita y agréguele leche o jugo con un poco de hielo, luego mézclelas para un tratamiento que no sólo es saludable sino también refrescante y delicioso.



**ULTIMATE GARAGE**  
Automotive Center

**\$25**  
Cambio  
de  
aceite

**AHORA CON NUESTRO NUEVO HORARIO**

<p>Lunes a viernes 8:00 am a 8:00 pm</p> <p><b>SABADO</b> 8:00 am a 5:30 pm</p>	<p>Diagnosticos por computadora Suspension Afinaciones Reparacion y venta de llantas Calefaccion y aire acondicionado Sistema electrico</p>
---	---

**Visitanos a nuestra pagina web:**  
**WWW.UltimateGarageLLP.com**

Gratis acceso de internet    Tel: 812-333-3130  
 Estamos ubicados en:        Servicio de grua 24hrs  
 2521 West 3rd st.              Tel: 812-360-1219  
 Bloomington in 47404



**Cupon**  
**10% de descuento**  
**en cualquier reparacion\***

\*Este descuento solo se aplica en precios regulares y no es valido con otras ofertas



Aprender y practicar un nuevo idioma es una pasión de muchas personas en Bloomington! Algunos están estudiando para alcanzar una meta personal, mientras que otros están estudiando, porque hablar un idioma es fundamental para su éxito en los EE.UU.. Sabemos que el éxito en la adquisición del lenguaje se ha mejorado con la práctica regular.

En Bloomington estudiantes de idiomas son muy afortunados de tener un tiempo y un lugar para practicar cada semana. Dirigido por Daniel Soto en la ciudad de Bloomington Hall, el Club Español / Inglés da a los miembros de la comunidad que están aprendiendo Inglés y español la oportunidad de reunirse y practicar bajo una conversación en un ambiente familiar y amistoso.... un lugar donde hay apoyo y ayuda, donde no estas solo o sola pero con amigas y amigos.

Nuestros miembros incluyen a personas de países de América Latina que están aprendiendo Inglés, así como las personas de los Estados Unidos que están estudiando español. Estos incluyen a estudiantes en edad escolar y adultos mayores (Ciudadanos de oro). Incluye profesionales de negocios, amas de casa, jubilados, profesionales de la salud y estudiantes universitarios. Los miembros incluyen a personas con diferentes niveles de habilidad ..... algunos son principiantes y algunos son más competentes. Esta mezcla de personas, los niveles de competencia, y personalidades del ambiente contribuye a la diversión del Club Español / Inglés de Bloomington.

Todos los martes y jueves, desde mediodía y hasta las 14:00 horas ( 2:00 p.m), el Club Español / Inglés se reúne en una sala de conferencias en el Ayuntamiento de la Ciudad de Bloomington. El ambiente es casual, seguro y divertido. Los participantes vienen y van durante su hora de almuerzo. Algunas personas vienen por tan sólo 30 minutos y algunos se quedan por dos horas. Nos reunimos cada semana y nos ofrece la oportunidad de escuchar, hablar, hacer preguntas, y aprender acerca de Inglés y / o español. Todos los que asisten tienen el mismo objetivo ..... para mejorar sus habilidades

lingüísticas. No es raro para el club para jugar juegos como el Scrabble (en español para aquellos que están aprendiendo español y en Inglés para aquellos que aprenden Inglés).

Además de reunirse para practicar Inglés y Español, el club participa en eventos comunitarios como el Festival Anual de Cultura en Bloomington (Fiesta del otoño). El club ofrece apoyo a las familias latinas de nuestra área y, con frecuencia, el club se reúne en los restaurantes locales, dando a los miembros la oportunidad de poner sus conocimientos del idioma a trabajar ordenando sus comidas en Inglés o Español en un entorno real.

Si usted está interesado en unirse a este grupo de diversión y para mejorar sus habilidades en español o Inglés, e-mail **Daniel Soto a [sotod@bloomington.in.gov](mailto:sotod@bloomington.in.gov)** o llámale al **(812) 349-3465**





El origen del bikini se sitúa en el año 1600 A.C. por los mosaicos decorados con imágenes de mujeres en un vestido de baño de dos piezas hallados en una antigua villa siciliana en Italia.

Por su parte el estilista francés Louis Réard presentó el 3 de julio de 1946 por primera vez, en su colección de trajes de baño, uno de dos piezas, a la que llamó Bikini en honor a Bikini Atoll, uno de los tantos lugares de Marshall Islands, en el pacífico central. Este lugar es reconocido por ser ideal para bucear por su riqueza natural y se hizo famoso en la década de los cuarentas cuando Estados Unidos lo utilizó como lugar de pruebas nucleares.

El bikini desde su invención no había sido del todo aceptado, la actriz norteamericana Esther Williams resume la reacción social negativa en los años 50, tanto americana como europea, ella a pesar de ser famosa por su participación en la película "Escuela de Sirenas" donde continuamente salía en bañador, fue censurada por la supuesta inmoralidad del nuevo modelo que portaba.

En el año de 1951 durante el certamen de Miss Mundo el bikini fue nuevamente prohibido, ganando terreno el traje de baño de una sola pieza, el cual era considerado sinónimo del buen gusto.

La popularidad del bikini se da hasta los años 60, esto por razones de ética más que de estética, sin embargo gracias a factores tan influyentes como las grandes divas del cine, los medios de comunicación y la apertura política y social de occidente, su aceptación comenzó.

Se dice que una bailarina del Casino de París, Micheline Bernardini, fue la primer modelo en posar con bikini. El inventor de la prenda, Louis Réard, tuvo que recurrir a ella porque ninguna modelo profesional se atrevía a lucir una prenda tan destapada. Con Brigitte Bardot y sus descansos en Saint Tropez y Cannes luciendo un bikini, se desencadena la promoción de tal prenda. Su papel en "Y Dios creó a la mujer" en 1957, animó a decenas de mujeres a usarla. Así también la colaboración del cantante Brian Hyland y su canción Itsy Bitsy Teenie Weenie Yellow Polka Dot Bikini despierta entre las adolescentes americanas el gusto por esta prenda de escándalo.

Seis años después, Ursula Andress lució su famoso bikini con cinturón mientras interpretaba a la "chica Bond" en "007 contra el Doctor No". Raquel Welch por su parte aparecía con un sugestivo bikini en "Hace un millón de años", cuando interpretaba a una feroz cavernícola, en 1966.

Mientras en América esta diminuta prenda, causaba furor, caso contrario se presentaba en España, Grecia y Portugal, donde debido al ambiente político y religioso, las mujeres eran más recatadas, los bañadores de una pieza de piqué o punto con falditas y escote alto seguían siendo los reyes de las playas.

Con la evolución y vanguardia de los tejidos, el bikini tiene una mayor difusión. Luego para 1960 con la introducción de la lycra una fibra que puede ser tensada y estirada hasta seis veces su longitud natural, el diseño de esta singular prenda se abre a nuevas posibilidades, por lo que la moda llega a los momentos de descanso y bronceado en las playas.



*Cielito Lindo*

Por: Sandy Lopez

Posteriormente con la libertad de expresión, el fin de la dictadura franquista y el landismo, Mariano Ozores y Alfredo Landa, traen el "top-less" y el tanga. Este último llega de las playas de Brasil y reduce las piezas del bikini a su mínima expresión.

El aire de libertad que se respira en los ochenta, el interés por la moda y por un cuerpo escultural, continúan con el triunfo de las tangas y el cine encumbra a Bo Derek como la mujer perfecta en traje de baño.

En los años noventa, los bikinis continúan con su ascenso pero mostrando ahora formas rectas y colores lisos, así mismo causó sensación el bikini de diseño deportivo que mostró la reina del voleibol Gabrielle Reece en 1993.

Haciendo un recuento del pasado se puede decir que los diseños actuales del bikini son una recopilación mejorada, actualizada y más discreta de los modelos de los años 60 y 70.

Diseñadores famosos como Guillermina Baeza afirma con rotundidad que este verano el bikini es la prenda reina. En la misma línea Andrés Sardá sugiere para su colección University diseños que evoquen el pasado con bikinis de estampado colorista con motivos pop que remiten a los 70.

La firma Oysho (línea de ropa íntima de Inditex) propone a las mujeres el uso de bikinis de cuadros vichy, rayas y geométricos; con un acentuado retorno a los escotes sugerentes y braguitas bajas, con cinturón o pantaloncito.

First Company por su parte, se llena de colores marineros, en tierra, fantasías brillantes y una marcada influencia de los 70 y los 80. Las formas de los diseños actuales se prestan a la variedad y abarcan desde tops de línea deportiva, sesenteros, mini camisetas y formas asimétricas.

Se arregla cabello a domicilio

UNISEX

Haz tu cita

para un servicio

durante cualquier día de la semana

llamando al

(812) 219-4952

**Quieres que tu FIESTA sea la más divertida?  
No te aburras!!! ponle sabor con**



**Karaoke party**

**Toda tu musica favorita**

**Mas de 3000 canciones**

**En inglés y En español**

**Lleva a tu casa TODA la diversión**

**1/2 HORA GRATIS Sin compromiso**  
Valido solo hasta Diciembre 30

**Incluye equipo, conexión y servicio**

**No tienes que hacer nada, solo llama y disfruta**

**812-360-8084**

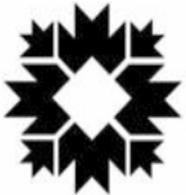
## Boletín Comunitario

Es una publicación en español del Departamento de Recursos Comunitarios y Familiares de la ciudad de Bloomington. Su objetivo es proveer información en español entre las familias y residentes hispano hablantes sobre servicios, programas y temas de actualidad para facilitar su participación en la comunidad. Los artículos de opinión que se incluyen en Boletín Comunitario son responsabilidad de su autor. Si usted desea ser voluntario del Boletín Comunitario, tiene alguna sugerencia o desea contribuir información puede comunicarse con nosotros en la siguiente dirección:

**Daniel Soto**  
Tel. 812-349-3465 Fax 812-349-3483  
City Hall Showers  
401 N. Morton Street, Suite 260  
Bloomington, IN 47404

*\*La fecha de cierre para recibir material es el 15 de cada mes\**

Directora del Programa: Beverly Calender-Anderson  
Editor: Daniel Soto  
Diseño: Daniel Soto  
(soto@bloomington.in.gov)  
Portada: Israel Ruz



Community and Family Resources Dept.  
City of Bloomington  
P.O. Box 100  
401 North Morton, Suite 260  
Bloomington, IN 47401

